

おとさずつかまえろ



ぬの かみ むね なか お お
布や紙を胸やお腹に置いて落とさないように
しながら走るオニごっこだよ！

あそ 遊び方 /

★おすすめの年齢：小学校低学年～

1 じゃんけんでハンター役を決めよう。



ジャンケンでハンター役を決めよう



2 全員が布(または紙)を胸やお腹に置いて、
布を落とさないようにして、
ハンターが子を追いかけて捕まえます。

ここがポイント！

3 途中で、布が落ちたら、
その場で5秒間動けないルールだよ。



布を落とすと5秒間動けなくなるよ



工夫してみよう

■人数に応じてエリアの広さを決めよう

おとさず
つかまえろ

で鍛えられるのは？

スタミナ！

ぬの お お
布を落とさず、ハンターに捕まらない
ように走り続けるには、持久力が大事
だね！



ておしずもう

ふたり む あ て お あ
二人で向かい合ってて手のひらを押し合う
あそ 遊びだよ。

★おすすめの年齢：小学校低学年～



あそ 遊び方

1

ふたり む あ
二人で向かい合ってて、
て お あ
手のひらで押し合います。

ここがポイント！

2

て い が い
手のひら以外
さわ 触つったらダメだよ！

3

たい せい くず あし うご ま
体勢が崩たれて足が動くいたら負けだよ。



く ふう
工夫くふうして
みよう

- かた あし
片足かたあしでもやってみよう
- おしりおしりでやっても楽しいよ



おしりバージョン

ておしずもう
で鍛きたえられるのは？

バランス！

ふ ぼ ちから て お ちから か げん
踏ふん張ぼる力、手てで押おす力加減かへんなど、
からだを上手じょうずに使う手押し相撲あそびは
たい かん
体幹たいかんトレーニングにもなります。



チャーシューメン

かん
缶けりのアレンジだよ。

ラーメン屋の店長とお客さんになって、缶けりしよう！

★おすすめの年齢：小学校高学年～

あそ
かた
遊び方

まずはみんなの役割を決めるよ。
店長が缶けりの「オニ」にあたるよ。

1

それ以外がお客さん。

お客さんには、それぞれにしょうゆ・しお など
ラーメンの名前を付けるよ。



2

お客さんはサークルの中から

「チャーシューメン!」と言いながら缶をけります。

店長が缶を拾って元に戻す間に、お客さんは隠れます。

ここがポイント!

3

店長は、お客さんを見つけたら

お客さんのラーメンの名前「みそ お待ち!」と

いって缶を踏むよ。

そのお客さんの名前を覚えていないとダメだね!

見つかった子はサークルの中で待ちます。

全員見つけたら店長の勝ち!



チャーシューメン

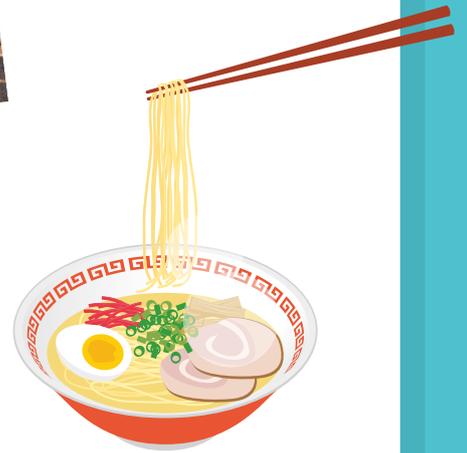
4

でんちよう み
店長に見つからないように
「しお、おかわり!」と、
じぶん なまえ い
自分の名前を言いながら
かん
缶をけりに行こう!
せいこう
成功したら捕まった子は逃げて、
さい
再スタート!



くふう
工夫して
みよう

- ちが みせ せってい
■ 違うお店の設定でやってみよう
例 / おでん屋、ハンバーガーショップなど
- にんずう おおとき みせ ひと ふ
■ 人数が多い時は、お店の人を増やしてみよう



チャーシューメン
で大事なポイントは?



いっしょうけんめい ばし
一生懸命走ること。でんちよう すま み
店長の間を見つけて
いっきにダッシュ! 缶に向かって一直線に
走る事が大事だよ。